



TULE-toimintaviikko käynnistyy 12.10.2018

Tuki- ja liikuntaelinongelmat ja -sairaudet mielletään ikääntyvien ongelmiksi, mutta ongelmia esiintyy jo alakoululaisilla

Maailmanlaajuista Tuki- ja liikuntaelinterveyden TULE-toimintaviikkoa vietetään lokakuussa 12-20.10.2018.

Tuki- ja liikuntaelinongelmat ja -sairaudet mielletään useimmiten ikääntyneiden ongelmiksi, vaikka ne koskettavat kaikkia ikäryhmiä. Esimerkiksi 11-12 vuotiaista jo lähes 10 000 kokee niska- ja hartiakipua usein. Seitsemäs- ja kahdeksaluokkalaisista puolestaan lähes 20 000 kokee selän alaosan kipuja vähintään kerran viikossa.

Toistuvat kivut tulisi aina ottaa vakavasti, sillä nuorena koetut kivut ennustavat kipua myös aikuisuudessa. Vaikka perintötekijät selittävätkin merkittävän osan selkäkivuista, ovat terveelliset elämäntavat erittäin tärkeitä selkävivun ehkäisyssä jo lapsuus- ja nuoruusiässä. Lasten ja nuorten selkä- ja niskakipujen riskitekijöitä ovat riittämätön uni sekä psykososiaalinen stressi. Luusto Liikunta ja muut terveelliset elintavat ovat hyväksi kaikelle tule-terveydelle.

Suurimmalla osalla aikuisista on joskus särkenyt selkää, niskaa tai polvea. Usein vaivoihin ei tule kiinnitettyä huomioita, sillä ne paranevat itsestään. Vaivat voivat kuitenkin olla merkki siitä, että tuki- ja liikuntaelimestössä ilmenee ongelmia tulevaisuudessa. Kun oireet pitkittyvät tai hankaloittavat elämistä, on syytä kääntyä terveydenhuollon ammattilaisen puoleen. Terveelliset elintavat auttavat toimintakykyä säilymään mahdollisimman pitkään hyvänä ja tukevat tehokkaasti jo sairastuneenkin toimintakykyä. Lähes aina ajoissa aloitettu hoito ja kuntoutus parantaa elämänlaatua. Omaan toimintakykyyn voi vaikuttaa kaiken ikäisenä!

Kuinka yleisiä tule-ongelmat ovat?

- Noin 18 % Suomen 8.-9- luokkalaisista raportoi selän alaosan kipuja vähintään kerran viikossa.
- Yli joka kolmannella työikäisellä suomalaisella on viimeksi kuluneen kuukauden aikana ollut alaselän kipua. Joka kymmenes työikäinen on ollut viimeisen vuoden sisällä lääkärin hoidossa.
- Selkävivut, etenkin alaselkävivut, ovat Suomessa yleisin tuki- ja liikuntaelinvaikeus aiheuttaen eniten työstä poissaoloa sekä ennen aikaista eläköitymistä.
- Joka kolmas 50 vuotta täyttänyt nainen ja joka viides mies saa loppuelämänsä aikana osteoporootin murtuman. Yleisin osteoporootin murtuma on nikamamurtuma. Nikamamurtumat voivat paitsi aiheuttaa laajaa kipua ja rajoittaa liikumista, myös aiheuttaa hengitysteiden ja suoliston ongelmia. Nikamamurtumista jopa 70 % jää diagnosoimatta.

- Nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus, jota esiintyy tyypillisesti polvissa, lonkissa, sorminivelissä ja selkänikamien välissä.
- Noin 22 000 suomalaista saa vuosittain ensimmäisen polven tai lonkan tekonivelen.

TULE-toimintaviikon aikana tule-järjestöt jäsenyhdistyksineen järjestävät monenlaisia tapahtumia ympäri Suomea joissa jaetaan tietoa tuki- ja liikuntaelinterveyden ylläpitämisestä.

TULE-toimintaviikon 12.-20.10.18 aikana vietetään

- **Selkäviikkoa 15.-21.10 teemalla "Rakasta selkääsi"**
Viikon aikana vietetään **Maailman Selkäpäivää 16.10.**
Selkäviikolla Selkäliitto ja paikalliset selkäyhdistykset eri puolilla maata järjestävät maksuttomia ja kaikille avoimia tapahtumia.
Lisätietoa: [Selkäviikko](#)
- Viikon aikana vietetään **Maailman traumapäivää 17.10.**
- Viikon aikana vietetään **Maailman lasten ja nuorten tule-sairauksien päivää 19.10.**
- **Luustoviikkoa 15-20.18 teemalla "Rakasta luitasi".**
Viikon aikana vietetään **Maailman osteoporoosipäivää 20.10.18 pukeutumalla valkoiseen.**
Luustoviikolla Luustoliiton jäsenyhdistykset järjestävät monenlaisia tapahtumia ympäri Suomen, kuten tempauksia ja yleisöluentoja sekä tiedottavat ja jakavat esitteitä. Lisäksi Luustoliitto julkaisee Luustoviikon teemaan liittyviä julisteita ja muuta materiaalia, jotka on ladattavissa ja tilattavissa maksutta.
Lisätietoa: [Luustoviikko](#).

Tule-toimintaviikon aikana järjestetään myös **kaikille avoimia ja maksuttomia TULE kuntoon! - yleisöluentoja.** Luennoilla käsitellään monipuolisesti ikääntyvien näkökulmasta tuki- ja liikuntaelinongelmia, kuten selkä-, niska- ja nivelvaivoja, osteoporoosia ja kaatumistapaturmia sekä tarjotaan tietoa ja tukea tuki- ja liikuntaelinterveydestä ja tule-vaivojen ennaltaehkäisystä sekä itsehoidosta.

Luentopaikkakunnat:

- **Haapajärvi ti 16.10.18 klo 17.00**
Haapajärven kulttuurisali, Kauppakatu 19, 85800 Haapajärvi
Luennoitsijoina Pia Isokoski ja Päivi Pukari
Yhteistyössä Suomen Nivelyhdistys ry ja Tule ry
- **Jyväskylä ti 16.10.2018 klo 18.00**
Jyväskylän kirjaston Minnansali, Vapaudenkatu 39-41, 40100 Jyväskylä
Luennoitsijana Sinikka Kilpikoski
Yhteistyössä Selkäliitto ry, Keski-Suomen Selkäyhdistys ry ja Tule ry
- **Kokkola ti 16.10.2018 klo 14.00**
Soiten auditorio, Mariankatu 16-20, sisäänkäynti B3 ovesta, 67200 Kokkola
Luennoitsijana Matias Mattila
Yhteistyössä Suomen Luustoliitto ry, Kokkolanseudun Luustoyhdistys ry ja Tule ry
- **Mikkeli ti 16.10.2018 klo 18.00**
Mikkelin keskussairaalan auditorio, Porrassalmenkatu 35-37, 50100 Mikkeli
Luennoitsijana Janina Marttiin
Yhteistyössä Selkäliitto ry, Mikkelin seudun Selkäyhdistys ry, Etelä-Savon Luustoyhdistys ry ja Tule ry

- **Juuka to 18.10.2018 klo 17.00**
Ellinkulma, Väyryläntie 1 A 1, 83900 Juuka
Luennoitsijana Eeva-Liisa Julkunen
Yhteistyössä Huoltoliitto ry ja Tule ry

Lisätietoa luennoista: [TULE kuntoon -luennot](#)

Lisätietoa: Marja Kinnunen, Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry
marja.kinnunen@suomentule.fi
Puhelin: 050 354 563

www.suomentule.fi

www.tulessa.fi

Facebook: @SuomenTule
@Tulekuntoonseniori

Twitter: @SuomenTule